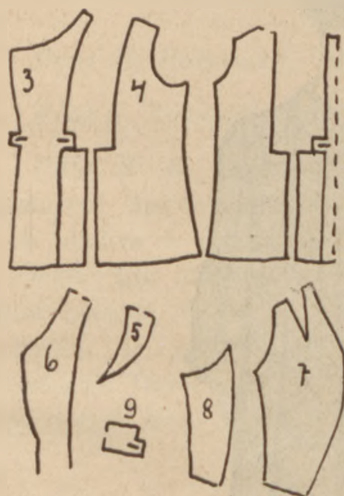
RADY PRAKTYCZNE



1. *Komplet z wełny w kratę w kolorze bronzowym lub ciemno-bordo dla dziewczynki lat 5.*

NASZA TABLICA KROJU.



wymiar: dług. 52 cm
ob. gorsu 66 cm
dług. ręk. 38 cm

1.—2. plecy
3.—4. przód
5. spód kołnierza
6. wierzch kołnierza i bezec
7. wierzch rękawa
8. spód rękawa
9. mankiet.



Płaszczyk jesienny dla dziewczynki 5—6 letniej.
Potrzeba na to 1 mtr 20 cm modnej wełny w supełki.

Czem zająć dzieci w słotne dni jesienne.

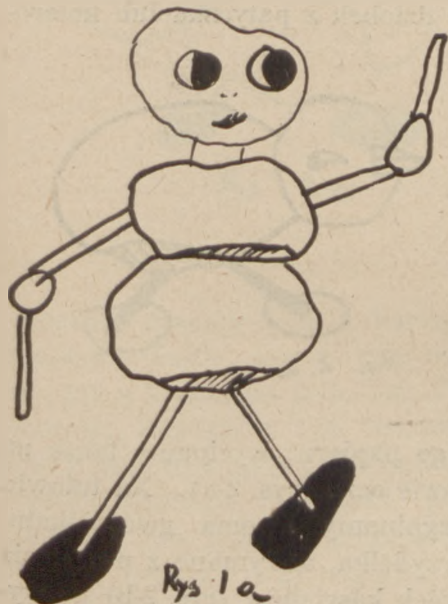
Gdy skończą się słotne dni jesienne, a wilgoć i przejmujące zimne wiatry zmuszą dzieci do dłuższego pozostawania w domu, trzeba im dać na ten okres jakieś nowe zajęcie, obmyślić jakieś nowe zabawy.

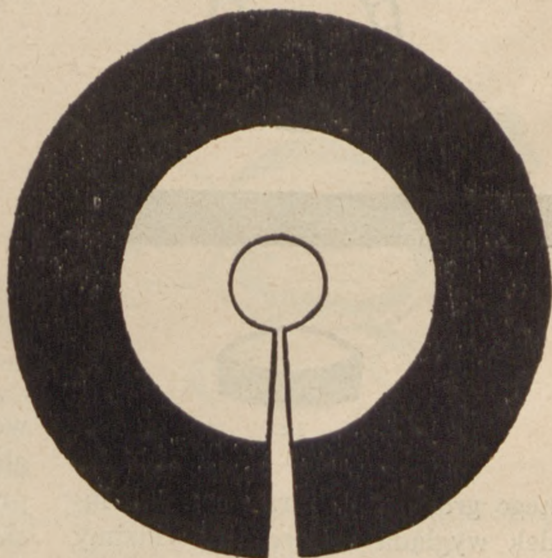
Na krótkich jesiennych spacerach w parku znajdą suche, szeleszczące liście a wśród nich, rozbłysłe oczy wypatrzą bronzowe kasztany i żołędzie oraz lekkie nasiona klonu.

Toż to będzie świetny materjał do naszych zajęć! Zbieramy.

II.

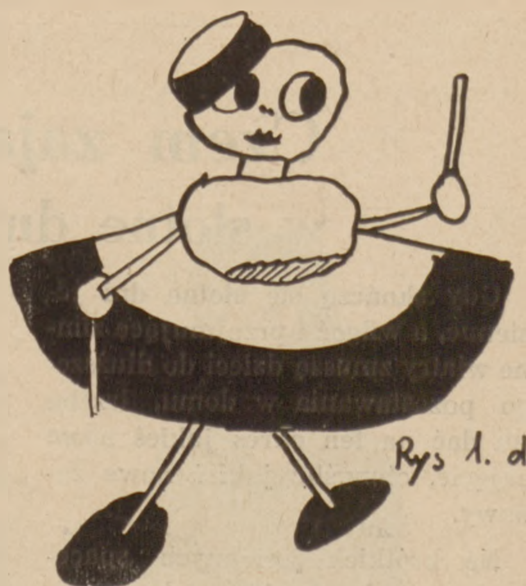
Rozpoczynamy „pracę“ od kasztanowego *ludka.* Tułów i głowę robimy z trzech kasztanów. Na głowie wycinamy nożem lub naklejamy z kolorowego papieru oczy, nos i usta. Kasztany na tułów w miejscu zetknięcia się można ściąć w celu lepszego przystawania. Sosnowemi patyczkami łączymy głowę z tułowiem i obie części tułowia; z patyczków robimy także nóżki i rączki. Zgięcia w rękach robimy z małych żołędzi, fasoli lub grochu. Stopy robimy z przeciętnej żołędzi (rys. 1-a). Wskazanem byłoby

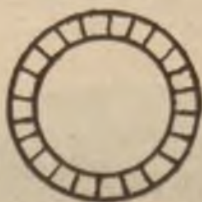


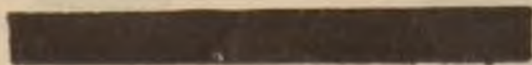


1 b

przed ostatecznem umieszczeniem patyczków końce ich zmaczać w płynnym kleju stolarskim. Zapobiega się w ten sposób psuciu zabawek, co następuje przy późniejszem wysychaniu owoców. Sukienkę i czapkę robimy w dwóch kolorach z glansowanego papieru. Sukienka — to koła z dziurkami w środku i z przecięciem (rys. 1-b). Sukienkę taką nasuwamy na ludka w pasie. Trzyma się ona doskonale bez zlepiania na przecięciu i można ją zdjąć w każdej chwili, a sukienka, dająca się zdejmować z lalki — to, większa radość dla dziecka. Sposób zrobienia czapeczki, łatwej do wkładania i zdejmowania, mamy na rysunku 1-c. Możemy jeszcze zrobić ludkowi korale z zielonego grochu lub jarzębiny. Jak ludek wygląda ostatecznie, widzimy na rys. 1-d.





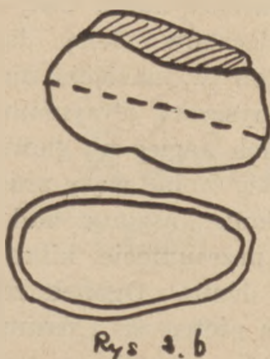




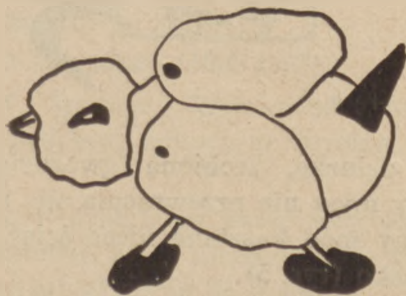
1 c

Następną zabawką, łatwą do wykonania będzie *kurczątko.* W tułowiu z kasztana umieszczamy dwie nóżki patyczkowe, mające stopy z żołędzia. Głowę robimy z mniejszego kasztana, a na niej umieszczamy dziobek z patyczka lub kolorowego papieru; wycinamy także na głowie oczy (rys. 2-a). Na tułowiu przypinamy dwoma gwoździkami skrzydełka, otrzymane z przecięcia dwóch kasztanów (rys. 2-b) po wy-

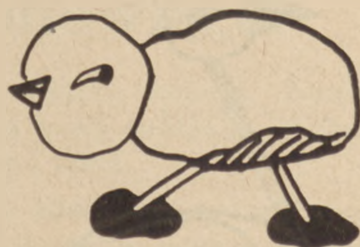


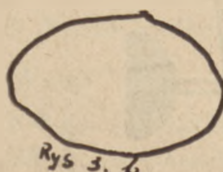


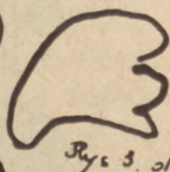
jęciu z nich miąższu. Ogonek robimy z patyczka i całość gotowa (rys. 2-c).



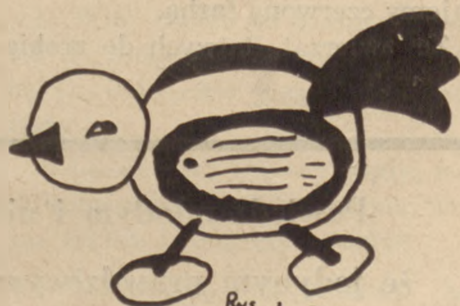
Dalszy *ptaszek* będzie bardziej kolorowy. Tułów, głowę i nogi robimy, jak u kurczątka (rys. 3-a). Pod skrzydła, któremi w tym wypadku będzie miąższ, wyjęty z uciętych kawałków kasztana (rys. 2-b), podkładamy dwa kawałki kolorowego papieru (rys. 3-b i c). Ogonek robimy z tego samego papieru (rys. 3-d), wklejając go w szparkę zrobioną w tułowiu. Takim samym ko-







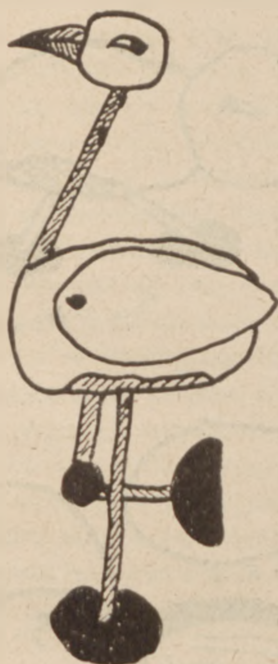




lorem farby możemy pomalować dziób i nóżki (rys. 3-e).

Jeszcze jeden ptak — *bocian*. No-

gi znacznie dłuższe, niż u poprzednich ptaków. Jeśli chcemy zrobić jedną nogę zgiętą (rys. 4), musimy


Rys 4

dać znacznie większą stopę u drugiej nogi. Długą szyję i takiż dziób robimy z patyka. Dziób i nogi malujemy czerwoną farbą.

Ze zwierząt, łatwych do zrobienia, podajemy *mysz*. Uszy robimy z kawałeczków skóry kasztana, wsuniętych w nacięcia na głowę. Wąsy i pyszczek otrzymamy z odpowiednich nacięć na głowie. Można również zrobić wąsy przez przedziurawienie kasztana nad pyszczkiem i przesunięcie kilku kawałeczków drutu. Ogonek robimy z korzonka pietruszki i wsumamy go


Rys 5

w dziurkę, zrobioną gwoździem. Aby mysz nie przewracała się, możemy spód kasztana nieco ściąć na płasko (rys. 5).

Powiedz młodym i niedoświadczonym matkom,

że jedynym prawdziwym ich doradcą i przyjacielem

jest dwutygodnik „Młoda Matka".

Kuchnia niemowlęca.

1. Kleiki.

Kleiki robimy z kasz: jęczmiennej, owsianej lub ryżu.

Są one najczęściej stosowane w perwszym roku życia niemowlęcia, jako dodatek do mleka.

Kleiki bywają 3% i 5%, zależnie od ilości kaszy, którą bierzemy na litr wody (1000 cm^3).

W razie potrzeby mogą być przygotowane kleiki znacznie gęściejsze.

Wziąć:

30—50 gr. kaszy,

1 litr wody (1000 cm^3).

1. Sparzyć kilkakrotnie kaszę wrzątkiem, odlewając brudną wodę.

2. Przepłókaną kaszę wsypać do rondelka, zalać litrem wody i gotować od 40 minut do 2 godzin.

3. Rozklejoną i rozgotowaną kaszę przecedzić i przetrzeć lekko przez gęste sito, zwracając uwagę, aby nie przedostały się łuski z kaszy.

4. Zlać kleik do litrowego dzbanka.

5. Jeśli ilość otrzymanego kleiku wynosi mniej, niż litr, należy dolać tyle gotowanej wody, aby ostatecznie otrzymać litr kleju.

Uwagi: 1. Kleik można używać do mieszanek mlecznych, podanych w poprzednim numerze. Zamiast wody z mąką dodaje się kleiku w tej samej ilości.

2. Kleik należy przechowywać przykryty, w miejscu zimnem.

3. Kleik nie może stać dłużej, niż 12 godzin.

2. Mleko białkowo-śmietankowe.

Wziąć:

100 gr. (½ szklanki) mleka,

100 gr. (½ szklani) wody,

20 gr. (4 łyżeczki od herbaty) śmietanki o 10% zawartości tłuszczu,

2—10 gr. (½—2 łyżeczki od herbaty) Nutromaltu lub Maltonu,

3 gr. (½ łyż. od herbaty) Laktonu.

1. Wlać mleko do garnuszka, dolać do niego śmietankę oraz połowę (¼ szklanki) potrzebnej ilości wody.

2. Do drugiej połowy wody, która koniecznie musi być zimna, wsypać lakton i doskonale rozbić.

3. Otrzymaną mieszaninę, bez grudek wlać do garnuszka z mlekiem i śmietanką i postawić na wolnym ogniu.

4. Mieszając ciągle gotować 3—4 minut.

5. Gotującą się mieszaninę osłodzić Nutromaltem lub Maltonem.

6. Ostudzić w zimnej wodzie, przetrzymywać w chłodzie aż do spożycia przez dziecko.

Uwagi:

1. 10% śmietankę otrzymuje się w gospodarstwie domowem w następujący sposób: szklankę mleka wlać na płaski talerz, postawić w zimnem miejscu na dwie godziny. Po upływie tego czasu zebrać warstwę śmietanki.

2. Powyższa mieszanka jest często przeznaczana przez lekarzy dla dzieci chorych na biegunkę. Stosować ją można tylko na zlecenie lekarza.

Zupka zaprażkowa.

Wziąć:

100 gr. wody (½ szklanki),

7 gr. masła (1½ łyeżczki od herbaty),

7 gr. mąki pszennej (2 łyżeczki od herbaty),

5 gr. cukru (1 łyżeczka od herbaty).

1. Roztopić na patelce masło i zrumienić je na złoty kolor.

2. Do zrumienionego masła wsypać mąkę i mieszając ciągle przyrumienić ją na jasno bronzowy kolor.

3. Zestawić z ognia wlać wodę i doskonale rozcierać , aby nie było krupek.

4. Postawić na ogniu i mieszając ciągle zagotować.

5. Wsypać cukier. Gdy cukier rozpuści się dokładnie — zaprażka gotowa.

Do tak przygotowanej zaprażki dodajemy mleko w następującej proporcji:

⅓ cz. mleka (30 gr.),
⅔ cz. zaprażki (70 gr.),
albo
3/5 cz. zaprażki (60 gr.),
2/5 cz. mleka (40 gr.).

Uwaga: Zaprażkę podajemy dziecku wyłącznie na zlecenie lekarza. To samo dotyczy proporcji mleka do zaprażki.

Kuchnia dziecięca.

Spis jarskich obiadów dla dzieci powyżej lat 2-ch.

1.

Zupa jarzynowa z lanemi kluseczkami.

Pomidory faszerowane ryżem, z sosem koperkowym.

Kompot ze śliwek z kruchym paluszkiem.

2.

Zupa z jabłek z kartofelkami tłuczonemi.

Fasolka szparagowa z kwaśnym

sosem i kaszka krakowska.

Naleśnik z serem.

3.

Zupa neapolitańska z kluseczkami.

Knedle ze szpinaku z sosem z rzodkwi lub koperkowym.

Jabłko pieczone.

4.

Krupnik z jarzynkami.

Jajka faszerowane z sałatką z pomidorów.

Placuszek ze śliwkami.

5.

Zupa ze śliwek z grzanką.

Kapusta faszerowana z kartofelkami.

Kompot z gruszek — pianki.

6.

Zupa szczawiowa z kartofelkami.

Kaszka gryczana drobna na smaku grzybowym.

Suflet z jabłkami.

7.

Zupa kalafjorowa z grzankami.

Kotlety z manny z sosem pomidorowym.

Knedle ze śliwek.

8.

Zupa grzybowa z kaszką krajaną.

Kapusta z pomidorami i kartofelki.

Jabłka obsmażane w cieście.

9.

Zupa kartoflana.

Budyń jarzynowy z sosem koperkowym.

Jabłko pieczone — biszkopcik.

10.

Zupa pomidorowa z ryżem.

Kalafjor z masłem lub sosem białym.

Pierogi leniwe.

Kompot z jabłek.

11.

Zupa ogórkowa z kartofelkami.

Marchewka z groszkiem — grzanka.

Szarlotka.

12.

Zupa z zielonego grochu z grzankami.

Brukiew z pomidorami i opiekanki z kartofli.

Kompot z gruszek.

13.

Zupa grzybowa czysta z kluseczkami francuskiemi.

Szpinak z jajem sadzonem.

Kompot z gruszek i śliwek — paluszek drożdżowy.

Lucyna.

WYPOŻYCZAMY
WAGI NIEMOWLĘCE
NA DOGODNYCH WARUNKACH
WIADOMOŚĆ W ADMINISTRACJI PISMA
ul. Litewska Nr. 16. Telefon 9-41-00.

TREŚĆ NUMERU: *Dr. Bol. Górnicki*: O skłonnościach do stanów kataralnych dróg oddechowych. *Dr. M. Zaks*: Higjena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach. *Dr. Zofja Glińska*: O szczepieniach jesiennych. *Dr. S. Gleichgewichtowa*: Lato a „przeziębienia". *Dr. M. Stopnicka:* Kilka słów o ciemieniu. *Dr. P. Wójciak*: Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek. *S. Grzybowski*: Higjena zębów mlecznych do 2 r. życia. *Dr. W. Luxenburgowa*: O przekarmianiu owocami i jarzynami. *Dr. St. Średnicki:* Ze skrzynki do listów. *Mag. Czesława Wasermilówna*: Podsłuchane rozmowy. *Stefanja Warszawska*: Porady wychowawcze. *M. Benisławska*: Przy obiedzie. *I. Mackiewicz-Orłosiowa*: Refleksje wakacyjne. *Elbe:* Alusia musibyć „piękna". *Babunia:* O czem się nie mówi. Odpowiedzi na listy rodziców. Rady praktyczne. Nasza tablica kroju. Czem zająć dzieci w słotne dni jesienne. *Lucyna*: Kuchnia niemowlęca. Kuchnia dziecięca.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K.O. 14555
Cena prenumeraty „MŁODEJ MATKI": w kraju płatna tylko z góry: rocznie 13 zł. — półrocznie 6 zł. 50 gr. — kwartalnie 3 zł. 25 gr.
Zagranicą: półrocznie zł. 10 — rocznie zł. 20.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie, oraz urzędy pocztowe w kraju i zagranicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów we środy od godz. 15 — 16-ej

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Zakł. Graf. „Drukarnia Bankowa", Warszawa, Moniuszki 11.